

# Cuidando tus dientes

Haga que un dentista le limpie y revise los dientes al menos una vez al año.

Las infecciones dentales pueden hacer que suba el nivel de azúcar en la sangre, por lo que se deben prevenir.

Las personas con diabetes son más propensas a tener problemas con los dientes y las encías.

## **Señales de que tiene problemas dentales:**

- ⇒ Dientes sueltos o faltantes
- ⇒ Encías doloridas, hinchadas y enrojecidas que sangran al cepillarse los dientes (llamada gingivitis)
- ⇒ Las encías se encogen o se separan de los dientes (llamado periodontitis)

## **¿Que puedo hacer?**

- Cepillarse los dientes y usar hilo dental al menos dos veces al día es aún más importante ahora que tiene diabetes.
- Use un cepillo suave y una pasta dental con fluoruro.
- Mantenga su nivel de azúcar en sangre más cercano a lo normal para prevenir o retrasar la enfermedad dental.